



ちょっと勉強室

162

平成23年 2月

今回のテーマは カレイ



(1) 基礎知識

平たい体をしており、目が体の右側の面に2つともある特徴的な形態をしているカレイは、カレイ目カレイ科に分類される魚類の総称です。北極海、太平洋、インド洋、大西洋の沿岸の浅い海から水深1000mの深海にまで生息する海水魚です。世界では100種類ほどが知られており、汽水に生息する種もいます。日本近海で獲れるものはマガレイ、マコガレイなどを含む、数十種類といわれます。砂や泥の海底に潜るように生息し、体は平たく、両目は一部例外を除き、原則としてからだの右側の面に集まっています。因みにヒラメ類は目が体の左側面に集まるので、「左ヒラメに右カレイ」といわれます。また、多くの場合カレイの口は小さくヒラメの口は大きいので、違いの目安にされています。両目のある側を上にして海底に横向きで潜んでいます。目のある側の体色は黒褐色から褐色で、特有の斑点を持つものもあります。この色は、体表にたくさん散らばっている色素細胞(黒色素胞)で、大きさをかえることで周囲の環境に合わせて保護色となります。目の無い側は白色です。幼生は目が普通の魚と同様に左右に分かれて付いており、体も平たくありません。成長とともに変態し、目が徐々に右側に移動し、体が平たくなり、浮き袋も無くなり底生の成体となります。寿命は長く、ヨーロッパ産の1種プレイスで50年、オヒョウで40年の記録があるそうです。

種類が多く1年を通して漁獲される大衆魚として、日本では刺身、煮付け、塩焼き、空揚げ、干物、一夜干しなど、様々な料理に用いられますが、冬の産卵前の雌は大きな卵巣を持ち、子持ちガレイと呼ばれ、冬の味覚として特に好まれます。

カレイは「王餘魚」「比目魚」「扁魚」などと書かれ、古名はカレイイです。フランス語でリマンド(limande)、英語ではカレイ目の魚を flatfish と総称しますが、カレイやヒラメは flounder、右側に目が寄っているものを righteye flounder、左側に寄っているものを lefteye flounder と呼び、オヒョウ類は halibut と呼びます。

(2) 種類

マガレイ:水揚げ量が多く、青森県でも漁獲され、地域によってはアカガシラと呼ぶ。他種より口が小さくとがっている。両目の間に鱗が無いので、マコガレイと区別できる。	マコガレイ:水揚げ量が多く、大分県日出町沿岸で獲れるものは「城下かれい」と呼ばれるブランド魚で、特においしいとされる。青森県では地域によってマガレイと呼ぶ。
アサバカレイ:マガレイに似ており、太平洋北西部、オホーツク海南部から朝鮮半島、日本の本州北部沿岸にかけて獲れる。	オヒョウ:大鯿。カレイ科では最大の種類で、体長2.5m、350kgに達する。北太平洋に広く分布する。昔はヒラメの代用とされた。
ソウハチ:アカガレイ属で、体高が低く片方の目が頭部の上端に寄っており、口が大きい。水深100~200mの泥砂底に生息し、春から夏の産卵期に浅い場所に寄ってくる。太平洋北西部や日本北部の近海で獲れる。	マツカワ:オヒョウ属。雌は体長80cm、体重6kgになるものもある。目のある側の鱗が大きくザラザラしており、松の樹皮のようであることが名の由来。背ビレと尻ビレに黒い縞状の紋が入る。
ババガレイ:体表が粘液を多く分泌するためヌルヌルしており、滑多鰯(ナメタガレイ)の呼び名がある。60cmになる。東北(県内でも)や北陸の一部などでは、年越しに煮魚などにして食べる習慣がある。	インガレイ:目の側にある背ビレ、尻ビレの根元に沿うように骨片の突起が並び、石が付着しているように見える。河川や湖沼などの汽水、淡水域まで侵入する。50cmほどの大きさ。産卵期を迎えた冬の「霜月カレイ」は人気。

(3) 栄養価

柔らかく淡白な白身は消化が良く、病人や離乳食にも相応し万人に向きます。低脂肪でビタミンB1、Dが他の白身魚より比較的多く含みます。血圧やコレステロール低下作用のあるタウリンを多く含み、エンガワには、コラーゲンが豊富に含まれています。